

Helft auch den Helfern

Unfälle, Krankheit, Tod – wer berufsbedingt **mit leidvollen Situationen konfrontiert** ist, kann seelisch stark belastet sein. Wie lassen sich solche Traumata erkennen und bewältigen? Wir fragten Thomas Engel, Gründer der Projektinitiative Aid4Aiders.

? Herr Engel, Aid4Aiders hilft professionellen Helfern, tragische Vorfälle zu verarbeiten. Was hat Sie dazu motiviert, den Verein zu gründen?

Als Psychotherapeut in Ausbildung begegnete ich einem Rettungsassistenten, der bei einem Einsatz selbst zum Unfallopfer wurde. Seitdem litt er unter Flashbacks, Panikattacken und zeigte depressive Symptome. Der Helfer wollte nicht, dass seine Kollegen davon erfahren, und berichtete mir, dass er die Kosten der Psychotherapie deswegen selbst übernehme. Später entwickelte er eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Das hat mich sehr beschäftigt und mich mit zu dem Engagement bewogen, eine Initiative wie Aid4Aiders ins Leben zu rufen.

? Wie können Helfer lernen, mit belastenden Situationen umzugehen, ohne zu leiden?

Viele Mitarbeiter in exponierten Berufen wie Rettungsdienstler oder Pflegende haben meist über Jahre eigene Strategien entwickelt, mit Stress am Rande des Aushaltbaren zurechtzukommen. Um Traumafolgestörungen zu vermeiden, sollte aber eine intensive Aufklärung darüber erfolgen, dass psychische Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen völlig normal und auch richtig sind. Nur weil Pflegende anderen helfen, sind sie nicht selbst unverwundbar! Gleichzeitig lässt sich die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, fördern und ausbauen. Dies gelingt unter anderem mit Achtsamkeitsmeditationen, dem Midline Energy Treatment (MET) oder auch der Negative Affect Erasing Method (NAEM). Aid4Aiders bietet neben Infoveranstaltungen, die für das Thema sensibilisieren möchten, auch Fortbildungen und Seminare zur Stärkung der Resilienz an.



»NUR WEIL SIE ANDEREN HELFEN, SIND SIE NICHT SELBST UNVERWUNDBAR!«

? Wird denn eine PTBS bei Unfallopfern rechtzeitig erkannt und behandelt?

Ich habe als Schmerztherapeut erfahren, wie ein 20-jähriger Patient Opfer eines tragischen Verkehrsunfalls wurde, bei dem sein Bruder verstarb. Der Mann durchlitt sechs Wochen Beatmungszeit und zahllose Operationen. Er präsentierte das Vollbild PTBS. Im Entlassungsbericht der behandelnden Klinik waren drei Seiten mit den Diagnosen der verschiedenen Verletzungen gefüllt. Von der PTBS war keine Rede. Psychische Symptome hatte man medikamentös behandelt, das schwere Psychotrauma erkannten sie nicht. Mehr als 50 Prozent der überlebenden Schwerverletzten leiden auch nach Jahren noch unter Folgen des Traumas. Mittlerweile ist das Posttraumatische Belastungssyndrom bekannt

und dessen frühzeitige Therapie auch Teil der Standardempfehlungen zur Rehabilitation. Beginnen sollte die Therapie aber möglichst auf der Intensivstation. Es wird allerdings dauern, bis diese Empfehlung zur Standardtherapie wird.

? Was sollte sich strukturell ändern, damit Traumata von Betroffenen und Helfern früher erkannt werden?

Ich würde mir eine multimodale, interdisziplinäre und interprofessionelle Komplexbehandlung von polytraumatisierten Intensivpatienten wünschen.

Wir alle, die wir diesen Situationen ausgesetzt sind, müssen vor allem unsere Probleme im Umgang mit belastenden Ereignissen erkennen. Wir sollten unseren „Helden“-Status infrage stellen, denn eine Belastungsreaktion ist eine absolut normale Reaktion auf ein absolut unnormales Ereignis. Sie ist menschlich – kein Zeichen von Schwäche, kein Zeichen von Versagen. Sie ist berechtigt und richtig. Es verlangt Mut und Stärke, ihr zu begegnen. Und Professionalität, sich helfen zu lassen und Hilfe einzufordern, wenn man sie braucht.

Thomas Koch

In CNE.online können Sie das ausführliche Interview lesen unter: [.../magazin](#)

ZUR PERSON



THOMAS M. ENGEL
ist Facharzt für Anästhesiologie, Psychotherapeut in Ausbildung und Stationsarzt in der psychosomatischen Klinik Lahnhöhe, Lahnstein. Mehr zur Projektinitiative Aid4Aiders unter: www.aid4aiders.de